

乳幼児健診・教室

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町にお住まいの方は市保健センターへ、
岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町にお住まいの方は南部地域の保健センターなどへ参加してください

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	市保健センター	午前9時、9時半、10時、10時半	持ち物 ①妊娠届出書②個人番号カードか、個人番号通知カードと運転免許証
	第1・3水曜日	岩村保健センター	午前9時～11時	岩村保健センターに要予約
たまご学級第1課	3日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成29年7・8月出産予定
たまご学級第2課	23日(木)			
4カ月児健診	7日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年9月生まれ
	15日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	16日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年6月生まれ
1歳児教室	14日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年1月生まれ
1歳6カ月児健診	1日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成27年7月生まれ
	21日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
2歳児教室	8日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年1月生まれ
3歳児健診	28日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年1月生まれ
乳幼児なんでも相談	10日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	24日(金)	市保健センター		
	27日(月)	岩村保健センター		
山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください				
歯みがき教室	1日(水)、2日(木)、3日(金)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児
	6日(月)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	13日(月)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	17日(金)	明智コミセン		

問 市保健センター☎26-2111(内線283)、岩村保健センター☎43-3885

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	15日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	生後5～8カ月未満の乳児(1歳未満まで接種可能)
	17日(金)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

休日在宅当番医

休日在宅当番医は、県広域災害救急医療情報システムのウェブサイト (<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>) で確認するか、恵那消防署(☎25-3799、☎26-0120)へ問い合わせてください。

休日在宅歯科当番医

11日=ふじおか歯科クリニック(大井町)☎25-7890
12日=恵那市国民健康保険上矢作歯科診療所(上矢作町)☎47-2222

けんこう 健幸コラム

健康で幸せな暮らしのために
連載・第19回

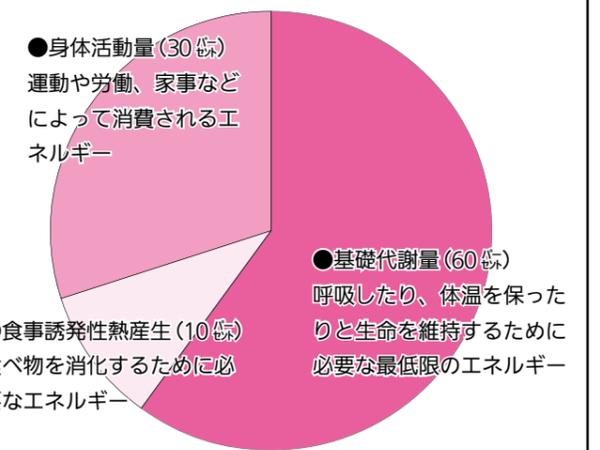
ちょこちょこ動きでエネルギー消費！

一日に消費するエネルギーの内訳は、グラフのようになっています。

基礎代謝量と食事誘発性熱産生は体格などでほぼ消費量が決まっており、あまり大きな変動がありません。エネルギー消費量が多いか少ないかは、身体活動量によって決まります。つまり、ランニングなどの運動や家事、仕事など日常生活の中でよく動くほど、消費量が多くなります。

近年、家事などの日常生活活動によるエネルギー消費が注目されています。これを非運動性熱産生(NEAT(non-exercise activity thermogenesis)ニート)といいます。家事など日常の生活活動を積極的に行うことが、エネルギー消費を高めるためにとても有効です。とにかく、ちょこちょこ動くこと、そして「座るより立つ、立つより歩く」ことでエネルギーの消費が多くなります。

座っているときでも、背筋を伸ばしたり、筋肉を意識すること。NEATが増えれば、直接的なエネルギー消費が増えることはもちろん、筋肉や内臓の老化を予防することにもつながり、基礎代謝も上がります。できるだけ体をこまめに動かすよう心掛けましょう。



一日のエネルギー消費量

問 健幸まちづくり課☎26-2111(内線333)

問: 問い合わせ 申: 申し込み